دودی‌شو با وسوسه «نوید محمدزاده» و همسرش!

انتشار تصویری از بازیگر سرشناس و همسرش «فرشته حسینی» در حال سیگار کشیدن در پیج شخصی‌شان، عادی‌سازی یک ناهنجاری و آسیب‌زاست

مصطفی نجمی | پژوهشگر اعتیاد

محوری

در میان انبوه سلبریتی‌ها و افراد مشهور در حوزه‌های مختلف مانند ورزشکاران، خواننده‌ها، مدل‌ها و...، بازیگران از آن دسته افرادی هستند که توجه جوانان و نوجوانان زیادی را به خود جلب کرده‌اند. به تازگی تصویری که نوید محمدزاده از سیگار کشیدن خود و همسرش فرشته حسینی در اینستاگرام منتشر کرده با واکنش منفی برخی کاربران فضای مجازی مواجه شده و البته از منظر روان‌شناختی هم به شدت آسیب‌زاست. در ادامه، نکاتی در همین باره مطرح خواهد شد.

اثرات رفتار اشتباه سلبریتی‌ها آسیب‌زاتر است

«نوید محمدزاده» نزدیک به ۸ میلیون فالوئر در اینستاگرام دارد که احتمالا بیشترشان نوجوانان و جوانان هستند. باید توجه داشت که استعمال سیگار توسط شخصیت‌های معروف به مراتب آسیب‌زاتر از دیگران است. بعضی از آن‌ها با عادی‌سازی برخی ناهنجاری‌ها زمینه را برای آسیب به‌ویژه در قشر کودکان و نوجوانان فراهم می‌کنند. یکی از مهم‌ترین معایب استعمال سیگار توسط آن‌ها و انتشار تصاویری از آن، رفع قبح و عادی‌سازی استعمال سیگار در بطن جامعه است به‌ویژه وقتی این سیگار کشیدن توسط بازیگران محبوب و به اصطلاح سوپراستار باشد، اثرات منفی آن مضاعف می‌شود. در این بین، اگر «محمدزاده» بعدها مدعی شود که در این عکس فقط ژست سیگار کشیدن را گرفته، باز هم رفتارش تاثیر منفی خواهد داشت.

تلاش نوجوانان و جوانان برای شبیه‌شدن به سوپراستارها

کودکان و نوجوانان با توجه به دوره سنی که در آن قرار دارند به شدت تحت تاثیر افراد مهم زندگی خود هستند و از رفتارها و پوشش این افراد تقلید می‌کنند. به تدریج از دوره کودکی تا نوجوانی شخصیت‌های مهم از والدین به دیگر افراد از جمله شخصیت‌های سینمایی و تلویزیونی گسترش می‌یابد. به‌ویژه اگر این شخصیت سینمایی از محبوبیت بالایی برخوردار باشد الگوپذیری در رفتار و سایر مسائل مضاعف می‌شود به طوری که نوجوان با ارزشمند دانستن ویژگی‌های آن‌ها سعی می‌کند که هر چه بیشتر خودش را به آن نزدیک‌تر کند. در این بین، به نظر می‌رسد کودکان و نوجوانان در دسترس‌ترین و راحت‌ترین رفتار برای تقلید کردن و الگوپذیری را در سیگار کشیدن می‌بینند تا اگر در دنیای واقعی خودشان نمی‌توانند با شخصیت محبوبشان همزادپنداری کنند حداقل در سیگار کشیدن شبیه آن‌ها باشند.

والدین سیگاری هم نباید جلوی چشم فرزندشان سیگار بکشند

همان‌طور که بارها در همین صفحه روزنامه اشاره شده است یکی از مهم‌ترین روش‌های پیشگیری از اعتیاد به‌ویژه در بین کودکان و نوجوانان زدودن الگوهای نادرست و ایجاد الگوهای رفتاری بهنجار و جامعه‌پسند است به طوری که حتی به والدین سیگاری پیشنهاد می‌شود که در صورت ترک نکردن حداقل از استعمال سیگار در حضور فرزندان جداخودداری کنند چرا که فرزندان با الگوبرداری از رفتارهای آنان زمینه اعتیاد را در خود ایجاد می‌کنند و به نظر می‌رسد که نقش هنرمندان و بازیگران محبوب در سنین نوجوانی دست کمی از نقش والدین در دوران کودکی ندارد.

انتشار این تصاویر، مصداق بارز محرک پیشایند است

در علم روان‌شناسی اعتقاد بر این است که به منظور پیشگیری از آسیب، شناسایی محرک‌های پیشایند از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است. هر نوع محرکی که زمینه‌ساز آسیب باشد، تحت عنوان محرک پیشایند شناخته می‌شود. به نظر می‌رسد نظارت‌ها در این زمینه باید افزایش یابد چرا که انتشار چنین تصاویری، مصداق بارز محرک پیشایند است که می‌تواند بسیار آسیب‌زا باشد.

اشتباه «فرشته حسینی»، بزرگ‌تر بود؟

همه می‌دانیم که استعمال سیگار خطر بروز بیماری‌های ریوی و قلبی عروقی را افزایش می‌دهد، بهداشت دهان و دندان را دچار مشکل می‌کند و حتی در بروز اختلالات روان‌شناختی همچون افسردگی و اضطراب نقش دارد، اما نکته مهم تفاوت در عوارض مصرف سیگار در زنان و مردان است. در این تصویر، فرشته حسینی هم مشغول سیگار کشیدن است. شواهد پژوهشی مختلف نشان می‌دهد که میزان تحمل زنان در مقابل سیگار کمتر از مردان است. به عبارتی خطر بروز بیماری‌های ریوی و قلبی عروقی بین زنان سیگاری نسبت به مردان سیگاری بیشتر است. اختلالات افسردگی و اضطرابی هم در زنان سیگاری نسبت به مردان سیگاری به میزان قابل توجهی سیر افزایشی را نشان می‌دهد. همه این عوامل نشان می‌دهد که افزایش استعمال سیگار را به‌ویژه در زنان باید جدی گرفت و برای رفع آن چاره‌اندیشی کرد.

بانوان

کنترل احساسات در دوران بارداری

مهسا کسنوی | روزنامه‌نگار

احتمال دارد از خانم‌های اطرافتان شنیده باشید که از دوران بارداری خاطرات خوبی ندارند. این اتفاق معمولا به خاطر شرایطی است که اغلب بانوان در این دوران تجربه می‌کنند و به این معنا نیست که بچه‌شان را نمی‌خواهند. بارداری می‌تواند زمان فوق‌العاده‌ای برای لذت بردن یک زن از جنسیت خودش باشد زیرا بانوان یکی از بهترین حس‌ها یعنی احساس رشد کودک در داخل بدن خود را تجربه می‌کنند. با این حال، مواردی پیش می‌آید که یک زن احساس خوبی از بارداشدن نخواهد داشت. در ادامه به این موارد و در انتها راهکارهایی برای تعدیل این شرایط می‌پردازیم.

۱ حالت تهوع مداوم و ناراحتی

زنانی هستند که هورمون‌های بارداری باعث استفراغ و حالت تهوع در آن‌ها می‌شود. این حالت بیشتر در چند ماه اول اتفاق می‌افتد، اگرچه گاهی اوقات ممکن است تا پایان بارداری ادامه داشته باشد. در این باره، ناراحتی باعث می‌شود که خوشحال به نظر نرسند، زیرا حالت تهوع آنان را رها نمی‌کند.

۲ تغییرات در بدن زنان

امروزه اهمیت زیادی به داشتن اندامی متناسب با استانداردهای زیبایی خاص داده می‌شود و باردار شدن دقیقا بر خلاف معیارهای زیبایی معرفی شده است. در این دوران شکم شما بزرگ می‌شود زیرا یک موجود زنده در بدن شما در حال رشد کردن است و بدن‌تان مایعات را در خود نگه می‌دارد. این تغییرات باعث می‌شوند برخی از زنان احساس خوبی درباره بدن خود نداشته باشند و از باردار شدن متنفر شوند.

۳ افسردگی بارداری

برخی از زنان باردار ممکن است افسرده شوند زیرا تغییرات هورمونی باعث نوسانات خلق و خو می‌شود. به همین دلیل، زنان باردار ممکن است اشتیاق یا انرژی خود را از دست بدهند.

۴ ترس از زایمان

احساس ترس از زایمان کاملاً طبیعی است، اما زنانی هستند که وقتی به زایمان فکر می‌کنند وحشت مطلق دارند. دلایل دیگری چون سلامت و تندرستی نوزاد، درد و عوارض پس از زایمان می‌تواند باعث به وجود آمدن این وحشت شود.

راه‌حل چیست؟

همه موارد مطرح‌شده مانع از لذت بردن از بارداری خواهد شد. اگر زنی از باردار شدن متنفر است یا احساس خوبی از آن ندارد، مهم است که بتواند احساسات خود را کنترل کند. کنترل احساسات در دوران بارداری همیشه آسان نیست و یک راه خوب برای انجام این کار، این است که ذهن خود را مشغول نگه دارید. صحبت با زنان دیگر و به اشتراک گذاشتن تجربیات مادران، انجام کارهایی که دوست دارید و تجربه کردن کارهای جدید می‌تواند باعث شود، احساس بهتری داشته باشید و احساسات خود را کنترل کنید. زنی که از دوران بارداری متنفر است، به محض به دنیا آمدن فرزندش عاشق او می‌شود. یک زن ممکن است از باردار شدن حس خوبی نداشته باشد و از این مرحله لذت نبرد، اما وقتی فرزند خود را می‌بیند، عشق در نگاه اول را تجربه می‌کند. بنابراین ضرورت مدیریت احساسات در این دوره، بیش از هر زمان دیگری احساس می‌شود.

ارسال سوالات به صفحه خانواده
پیامک: ۲۰۰۰۹۹۹
تلگرام: ۰۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶

نور خورشید، افسردگی، بدخلقی و دیگران!

از دنیای روان‌شناسی

نتایج تحقیق جدیدی که توسط دانشگاه موناش استرالیا انجام شده، نشان می‌دهد دریافت روزانه نور طبیعی خورشید به اندازه کافی می‌تواند بر روحیه، سلامت روان و کیفیت خواب افراد تاثیر بگذارد. دانشجوی دکترا، آنگوس برنز و استاد دانشیار، شان کین در موسسه سلامت مغز و روان دانشگاه ترنر موناش یک گروه تحقیقاتی بین المللی را مدیریت می‌کنند. این تحقیق روی بیش از ۴۰۰ هزار شرکت کننده در برنامه بانک زیستی انگلیس نشان داد که قرار نگرفتن در معرض نور روزانه یک عامل خطر برای علایم افسردگی، بدخلقی و بی خوابی است. برنز در این باره گفت: «ما در این تحقیق مشاهده کردیم که هر چه زمان بیشتری زیر نور در هوای آزاد طی روز صرف شود، با علایم افسردگی کمتر، احتمال کمتر در استفاده از داروهای ضد افسردگی، خواب بهتر و علایم کمتر بی خوابی همراه است. این نتایج ممکن است توسط آثار نور بر سیستم شبانه روزی و تاثیر مستقیم نور بر مراکز خلقی در مغز توضیح داده شود.»

دانشیار کین اظهار کرد: «تعدیل جزئی برنامه روزانه فرد می‌تواند به بهبود خلق و خوی، خواب و سطح انرژی کمک کند. مردم اکنون به دلیل کاهش قرار گرفتن در معرض نور خورشید و مواجهه با نور به نسبت روشن در شب، بیشتر ساعات بیداری را در شرایط نور متوسط و مصنوعی می‌گذرانند. مواجهه ناکافی با نور روزانه می‌تواند عامل مهمی در بدخلقی و پیامدهای خواب در اختلالات افسردگی باشد. توصیه کلی من برای همه ساده است؛ وقتی خورشید بیرون است تا آن جا که می‌توانید نور بگیرید اما اگر بعد از غروب، بدن خود را در تاریکی نگه دارید از شما تشکر خواهد کرد.» یافته‌های این تحقیق در مجله اختلالات عاطفی (Affective Disorders) منتشر شده است.

در عقدیم و استرس داریم برویم سر خانه خودمان!

۳ سال است که در عقد هستیم. هم من و هم شوهرم، یکدیگر را خیلی دوست داریم. مشکل ما این است که بعضی‌ها می‌گویند اگر بروید سر خانه و زندگی‌تان، این علاقه‌تان به مرور کمرنگ می‌شود. همین مسئله باعث شده که هر دو نفرمان، یک استرس بدی را تجربه کنیم. راهنمایی بفرمایید.

دکتر هادی غلام‌محمدی | مشاور خانواده

مشاوره زوجین

مخاطب گرامی، بگذارید یک مثال برای شما بزنم. وقتی فردی با علایم ویروس سرماخوردگی به سمت شما می‌آید، در گام اول حواس‌تان هست که ویروس به شما منتقل نشود و دچار سرماخوردگی نشوید زیرا می‌دانید ویروس سرماخوردگی واگیردار است؛ ما در پزشکی یک سری ویروس‌هایی داریم که فرد مبتلا به آن به راحتی قابل تشخیص است چون ویروس‌های پزشکی هیاهو دارند و پر سرو صدا هستند. در روان‌شناسی هم یک سری ویروس‌هایی وجود دارند که مسری‌اند و واگیردار ولی بی‌هیاهو. کاملا بی‌سر و صدا هستند و بدون این که بفهمیم به ما منتقل می‌شوند و حال‌مان را بد می‌کنند. نکته دیگر این که گاهی اوقات عزیزترین افراد در محیط‌مان به این ویروس‌ها مبتلا هستند؛ برای مثال پدر و مادر و.... جملاتی مثل «اگه با همسرت قهری، بی‌محلی کن درست میشه»، «زیاد از رابطه‌ات مراقبت نکن، چون موش می‌افته تو کاسه آدم و سواسی»، «زیاد خوش نباش، هنوز اولشه، خوشی‌های شما هم تموم میشه» و.... این جملات همان ویروس‌هایی هستند که بدون هیاهو و گاهی با بیان عزیزان‌تان گفته می‌شوند ولی حواس‌تان باشد که ویروسی نشوید.

نگاه فانتزی به زندگی مشترک نداشته باشید

در ازدواج دو نگاه وجود دارد. نگاه اول، نگاه فانتزی است. در این حالت تصور ما این است که کل زندگی باید همه‌اش خوشی، مسافرت، همیشه به هم توجه کردن، نبود هیچ اختلاف و تعارض و... باشد. هر چند ممکن است که در زندگی زوجی همه این موارد مطرح شده وجود داشته باشد ولی حواس‌تان باشد که چون دو انسان متفاوت هستید، یک جاهایی با هم تعارض خواهید داشت، یک جاهایی با هم به اختلاف می‌خورید، ممکن است با هم قهر کنید، به یک سری از نیازهای‌تان پاسخ داده نشود، از شور و هیجان اندکی کاسته شود و.... این همان نگاه واقعی است که باید در زندگی داشته باشید تا پاسخ قسمت دوم سوال‌تان برای مدیریت این ادعا را دریافت کرده باشید.

در پایان از شما خواهش می‌کنم که قبل از رفتن به زیر یک سقف، خیلی فانتزی به زندگی مشترک نگاه نکنید تا با دردسرهای کمتری روبه‌رو شوید.

ماو شما

راه ارتباطی با زندگی سلام
پیامک ۲۰۰۰۹۹۹ و تلگرام ۰۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶

* این آقایی که در صفحه اول زندگی سلام با هاش مصاحبه کردین، کاش یک نسخه پزشک هم بهش می‌دادین تا ببینیم تحلیلش درباره خط اون‌ها چیه؟ خخخ.

* زندگی در باریک‌ترین خانه لهستان را می‌بینید و خوابیدن هموطن خودمون توی اتوبوس‌ها را نه؟

* درسته که کوبیده مرغ زیاد شده و البته بعضی‌ها هم دوستش ندارن ولی من با ۲ تا غذای جدید نتونستم کنار بیام، یکی همین کوبیده مرغ، یکی هم قرمه سبزی با مرغ.

* پرونده «دست خط» جالب‌تر می‌شد اگر ۲ نفری که نوشته‌شان تحلیل شده، درباره درست یا غلط بودن نکات مطرح شده، نظرشان را می‌گفتن.

* در بخش آثار شما، مطلب شبکه خوشبختی از محدثه رضایی واقعا زیبا بود، احسنت.

* شوهری که پیام داده و گفته: «همسرم بعد از مادر شدن، تنبل شده است»، اگر کمی ادب می‌داشت، با این لحن درباره خانمی که بچه‌اش را از صبح تا شب نگهداری می‌کند، حرف نمی‌زد. متاسفم واقعا.

* من کارشناس نیستم اما به نظرم شناخت آدم‌ها به‌ویژه در این دوره و زمانه که خیلی سریع و عجیب تغییر می‌کنند، شدنی نیست. از روی دست خط و...، که اصلا شدنی نیست.

* مشکل پای خروس در ستون معمای تصویری صفحه سرگرمی را نفهمیدم؟ لطفا توضیح دهید.

ماو شما: مخاطب گرامی، اگر دوباره دقت کنید، می‌بینید پای اردک به جای پای خروس قرار داده شده است.

* در زندگی سلام، به سراغ افرادی بروید که محبوب هستند و با آن‌ها هم مصاحبه کنید.

* پازل ناقص زندگی ۱۳ میلیون جوان با پول تکمیل می‌شود، نه همسر. پول باشد، ازدواج هم زیاد می‌شود.

برگ سبز وکارت شناسایی خودرو پژو پارس به شماره انتظامی ۷۶۱-۳۶ س ۹۱ وشماره موتور ۱۲۴۸۸۱۰۶۴۹۰ وشماره شاسی NAANO1CA89E844592 به نام سعید کامکار حسین زاده مفقود وفاقد اعتبار است. ۱۴۰۰۵۵۰۵۷/ش

سند کمپانی وبرگ سبز خودروی تراکتور کشاورزی مدل ۱۳۹۲ به شماره انتظامی ۶۲-۳۸۵ک ۱۳ شماره موتور LFW06694A وشماره شاسی N3HKTAA2CDEN16782 به نام حسن قلی زاده رمنت مفقود وفاقد اعتبار است. ۱۴۰۰۵۵۰۷۳/ش

برگ سبز خودرو تیبا یک مدل ۹۴
به شماره پلاک ۳۶-۵۹۲ ه ۲۳ به شماره موتور ۸۲۴۲۸۴۸ به شماره شاسی NAS811100F5865056 **بنام قربانگل صیاد**
مفقود و فاقد اعتبار است ۱۴۰۰۵۴۹۹۰/م

کارت عضویت بازرگانی
به شماره ۱۴۰۰۸۷۲۷۴۳۰
بنام شرکت دنیای طعم و مزه آفرینش آریا مفقود گردیده و از درجه اعتبار ساقط می باشد.
مهدی مراغه علینی - رئیس هیأت مدیره ۱۴۰۰۵۴۹۳۸/م

برگ سبز و سند کمپانی و قولنامه های کلی خودرو پراید صبا رنگ دودی مدل ۱۳۷۶ به شماره انتظامی ایران ۷۴- ۷۷۴ س ۹۲ به شماره موتور ۰۰۰۲۹۰۹ و شماره شاسی S14122765258S1 بنام جواد استادی مفقود شده و فاقد اعتبار است ۱۴۰۰۵۴۹۲۱/م

دعوتنامه مجمع فوق العاده شرکت تعاونی مسکن فرهنگیان بردسکن نوبت دوم
بدین‌وسیله به اطلاع کلیه‌ی اعضای محترم شرکت تعاونی مسکن فرهنگیان بردسکن می‌رساند مجمع فوق العاده این تعاونی که درروز سه شنبه مورخه ۱۴۰۰/۱۰/۲۸ رأس ساعت ۱۵ در محل نمازخانه دبیرستان شبانه روزی شهیدعلمی برگزارمی‌گردد شرکت فرمایید هر شخص می‌تواند وکالت ۳ نفر را جهت شرکت در جلسه داشته باشد دفتر شرکت واقع درخیابان صدف درروزهای دوشنبه هر هفته ازساعت ۱۵ الی ۱۶/۳۰ جهت تاییدوکالت نامه ها تعیین می گرددیا بامدیر عامل به شماره همراه ۰۹۱۵۱۳۶۰۳۰۷ تماس بگیرید.
دستور جلسه
۱.موافقت با انحلال شرکت
هیئت مدیره تعاونی مسکن فرهنگیان بردسکن ۱۴۰۰۵۵۰۰۶/ش

آگهی موضوع ماده۳ قانون وماده ۱۳ آئین نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی وساختمانهای فاقد سند رسمی
برابر رای شماره ۱۴۰۰۶۰۳۰۶۲۳۷۰۰۰۰۰۹ موضوع قانون تعیین تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی وساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک صالح آباد تصرفات مالکانه و بلامعارض متقاضی آقای/ خانم مدینه صوفی گلمیر فرزند محمد بشماره شناسنامه ۰۷۲۰۰۷۴۶۰۶ صادره از صالح آباد در یک باب مغازه به مساحت ۱۶/۲۰ متر مربع در قسمتی از پلاک۴۹۸فرعی از ۱ اصلی واقع در شهر صالح آباد بخش ۱۵ مشهد خریداری از مالک رسمی آقای/ خانم غلام اعظم رحیمی برجکی محرز گردیده است.لذا به منظور اطلاع عموم مراتب در دو نوبت به فاصله ۱۵ روز آگهی می شود درصورتی که اشخاص نسبت به صدور سند مالکیت متقاضی اعتراضی داشته باشند می توانند از تاریخ انتشار اولین آگهی به مدت دوماه اعتراض خودرابه این اداره تسلیم و پس از اخذ رسید، ظرف مدت یک ماه از تاریخ تسلیم اعتراض دادخواست خود را به مرجع قضائی تقدیم نمایند. بدیهی است درصورت انقضای مدت مذکور وعدم وصول اعتراض طبق مقررات سندمالکیت صادر خواهد شد.تاریخ انتشار نوبت اول :۱۴۰۰/۱۰/۱۲ تاریخ انتشارنوبت دوم: ۱۴۰۰/۱۰/۲۸ علی حیدری دشت بیاض
رئیس ثبت اسناد واملاک صالح آباد ۱۴۰۰۵۵۰۲۴/ش

آگهی دعوت مجمع عمومی عادی بطورفوق العاده نوبت اول شرکت تعاونی مسکن آب و خاک خراسان
تاریخ انتشار ۱۴۰۰/۱۰/۱۲
جلسه مجمع عمومی عادی بطور فوق العاده شرکت تعاونی مسکن آب و خاک خراسان به شماره ثبت ۷۸۲۸ ساعت ۱۵:۳۰ روز شنبه مورخ ۱۴۰۰/۱۰/۲۵ در محل تالار و آمفی تئاتر باغ گیاه شناسی جنب رستوران بوتانیک واقع در بلوار فرودگاه، نرسیده به پل الغدیر با دستورذیل و رعایت پروتکل های بهداشتی تشکیل میگردد:
دستور جلسه : ۱- استماع گزارش هیات مدیره و بازرس ۲- بررسی و تصویب صورتهای مالی ۹۵ لغایت ۹۸
۳- انتخاب هیات تصفیه و ناظر ۴- تصویب بودجه پیشنهادی سال ۱۴۰۰
تذکر : ۱) اعضای محترمی که تمایل دارند کاندید سمت هیات تصفیه و ناظر شوند، مورخ ۱۴۰۰/۱۰/۲۰ الی ۱۴۰۰/۱۰/۲۳ ساعت ۹ الی ۱۳ دفتر تعاونی مراجعه نمایند.
۲) در صورتی که حضور عضوی در جلسه مذکور میسر نباشد می تواند حق رای خود را به موجب وکالتنامه به عضو دیگر یا نماینده تام الاختیار واگذار نماید. در این صورت هر عضوه علاوه بر رای خود تا ۳ رای با وکالت و غیر عضو فقط یک رای باوکالت می تواند داشته باشد. عضو متقاضی اعطای نمایندگی می بایست به همراه نماینده خوددرتاریخ‌های ۱۴۰۰/۱۰/۲۰ الی ۱۴۰۰/۱۰/۲۳ از ساعت ۹ الی ۱۳ به دفتر تعاونی واقع در محل پروژه با همراه داشتن کارت شناسایی معتبر جهت صدور ورقه ورود به مجمع حضور یابند.
هیات مدیره تعاونی مسکن آب و خاک خراسان ۱۴۰۰۵۵۰۸۴/م